

**Розвиток силових якостей футболістів**

Марченко В. А.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Аналіз тенденції розвитку світового футболу свідчить про безупинне зростання ігрових дій, про високу ефективність і точність виконання прийомів гри, про роль високого рівня силової підготовленості футболістів. Отже, важливість силової підготовки у футболі очевидна і не тільки тому, що кожному футболісту потрібна така сила, щоб він витримував стрімкі старти, біг, стрибки з м'ячем, міг раптово зупинитися і різко змінювати напрямок бігу, бити по м'ячу ногою і головою, але і тому, що тим більше сучасний футбол характеризується великою кількістю єдиноборств, виконуваних гравцями протягом усього матчу. У зв'язку з цим актуальною проблемою є проблема оптимізації силової підготовки футболістів.

**Ключові слова:** спортивне удосконалювання; силова підготовка; юні футболісти; спортивне тренування; тренувальна програма; динаміка силових якостей.

**Вступ.** Ряд авторів (Лобановський, 1997; Годик, 1998; Вальтін, 2013; Шамардін, 2006) вважають, що силові якості є найбільш важливими у футболі. Разом з тим відомо що вдосконалювати силові якості у футболістів особливо важко тому, що вони у найменшому ступені в порівнянні з іншими руховими якостями піддаються позитивним змінам у процесі тренувальних занять. Багато в чому цей факт пояснюється тим, що силові якості спортсменів визначаються структурними генетичними факторами.

Силові якості, як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напруг необхідні футболістам, щоб ефективно вести силове єдиноборство в рамках правил гри, сильно і точно робити передачі м'яча партнеру або бити по воротах. Крім того, високий рівень силових якостей в значній мірі визначає швидкість бігу в іграх і тренуваннях, і особливо його потужність у фазі стартового розгону. Сила необхідна для розвитку і прояву стрибучості футболістів (Лобановський, 1997; Плон, 2008; Романенко, 2005).

Футболіст з сильними м'язами рідше травмується і швидше виліковується від травми, якщо і одержує її. В цьому випадку необхідно також мати не тільки високу максимальну силу різних м'язових груп, але і оптимальні співвідношення між силовими показниками цих груп: максимальної, вибухової, силової витривалості. Дуже часто причиною травми, одержаної в тренуванні або в грі, є не стільки жорстка протидія або навіть грубість суперника, скільки істотні відмінності в рівнях сили м'язів – згиначів і м'язів розгиначів (Кузнєцов, 2008).

Щоб знайти напрямок розвитку м'язової сили, потрібно користуватися

спеціально дібраними методами тренування.

Процес силової підготовки спортсмена складається з трьох етапів:

1. Загальної силової підготовки - охоплює розвиток сили всіх м'язів спортсмена без врахування його спортивної спеціалізації.

2. Спрямованої силової підготовки – розвиток специфічний, оскільки створюється функціональний силовий фундамент.

3. Спеціальної силової підготовки, спрямованої на розвиток сили тих груп м'язів, що займають важливе місце в спортивній спеціалізації з одночасним розвитком інших рухових якостей (наприклад, швидкості у спринтера) (Плон, 2008).

П. П. Терзі відзначає, що використання в навчально-тренувальному процесі футболістів один раз на тиждень комплексу вправ зі штангою значно покращило показники станової сили, силової витривалості і стрибучості (Терзі, 2015).

У роботі О. Валькевич науково обґрунтована й розроблена технологія швидко-силової підготовки юних футболістів при раціональному співвідношенні вправ із м'ячем та без нього, з урахуванням основних педагогічних умов, які визначають її ефективність, дають змогу підвищити загальний рівень спортивної майстерності гравців. Проведено аналіз тренувального процесу юних футболістів, спрямованого на підвищення рівня розвитку швидко-силових якостей із застосуванням комплексів вправ із набивними м'ячами, стрибкових вправ на місці та в русі, а також бігової роботи на однакові відрізки без м'яча й із м'ячем (Валькевич, 2014).

Проведені дослідження А. В. Лексаковим показують доцільність використання в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду методик по розвитку силових якостей футболістів 16-17 років, ефективність якої підтверджується достовірністю відмінностей середньоарифметичних показників по критерію Ст'юдента ( $p < 0,05$ ) (Лексаков, 1998).

**Висновки.** Аналіз тенденції розвитку світового футболу свідчить про безупинне зростання ігрових дій, про високу ефективність і точність виконання прийомів гри, про роль високого рівня силової підготовленості футболістів. Отже, важливість силової підготовки у футболі очевидна і не тільки тому, що кожному футболісту потрібна така сила, щоб він витримував стрімкі старты, біг, стрибки з м'ячем, міг раптово зупинитися і різко змінювати напрямок бігу, бити по м'ячу ногою і головою, але і тому, що тим більше сучасний футбол характеризується великою кількістю єдиноборств, виконуваних гравцями протягом усього матчу. У зв'язку з цим актуальною проблемою є проблема оптимізації силової підготовки футболістів.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Антипов, А. В. (2008). Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. М.: Терра-Спорт, 152 с.
- Валькевич, О. (2014). Розвиток швидко-силової підготовки у футболістів 13–14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського*

національного університету імені Лесі Українки. *Фізичне виховання і спорт*, (14), 105-108.

Вальтін, А. І. (2013). Проблеми сучасного футболу. К.: Альтерпрес, 150 с.

Годик, М. А. (1998). Спортивная метрология: Учебник для институтов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 192 с.

Дулібський, А. (1999). Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 10, 31-35.

Зеленцов, А. М., & Лобановский, В. В. (1998). Моделирование тренировки в футболе. К.: Альтерпрес, 102 с.

Зонин, Г. С. (1990). Исследование физической, технической подготовленности футболистов. К.: Альтерпрес, 150 с.

Кузнецов, А. А. (2008). Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет). М: Олимпия, 166 с.

Лобановский, В. В. (1997). Я меняюсь вместе с этим миром (о тенденциях развития современного футбола). *Футбол от "СЭ"*, 6, .

Плон, Б. (2008). Нова школа у футбольному тренуванні. К.: Олімпія, 239 с.

Романенко, В. А. (2005). Двигательные способности человека. Донецк, ДОННУ, 290 с.

Терзі, П. П. (2015). Вдосконалення силових та швидко-силових якостей у юнаків 17-19 років на заняттях з футболу. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. КД Ушинського*, (2), 42-47.

Шамардин, В. Н. (2006). Научно-методические основы построения учебно-тренировочного процесса в футболе. *Футбол-Профи*, 2, 4-11.

### Відомості про авторів

**Марченко Валерій Анатолійович** – доцент, професор кафедри футболу та хокею.

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 27.11.2019 р.*